

LA A.S.D. JUDO KODOKAN ERACLEA

con il patrocinio del
COMUNE DI ERACLEA



organizza un corso di

M.G.A. metodo globale di autodifesa



Un metodo valido per tutte le età ed entrambi i sessi

La forza dell'aggressore è la vostra arma di difesa

Si applicano tecniche di base semplici, efficaci e di facile esecuzione.

Programma 1° livello

Destinato a tutti i praticanti iniziali, indipendentemente da età e preparazione fisica.

Non è richiesta nessuna esperienza nel campo delle arti marziali.

Il corso si sviluppa in dieci lezioni che prevedono:

- attività motoria propedeutica
- concatenamento delle leve articolari
- tecniche di liberazione da prese ai polsi
- tecniche di difesa da aggressioni frontali
- tecniche di difesa da aggressioni alle spalle
- tecniche di difesa da aggressioni a terra
- tecniche di difesa mediante punti di pressione
- cenni di psicologia e di articoli del codice penale

QUOTA DI ISCRIZIONE : € 100,00 (comprensiva di assicurazione)

TUTTI I GIOVEDÌ A PARTIRE DAL 2 FEBBRAIO DALLE ORE 20.30 ALLE 21.30

PRESSO LA PALESTRA DELLE SCUOLE MEDIE DI ERACLEA

(si accolgono iscrizioni anche successivamente al 2 febbraio)

PER INFO: DARIO 340 2209895

SUL SITO WWW.JUDOKDKERACLEA.COM

SU FACEBOOK JUDO KODOKAN ERACLEA